**Перспективный план работы с детьми по профилактике** **плоскостопия в средней группе.**

Месяц сентябрь: медицинский осмотр стопы, диагностика плоскостопия с помощью плантографа.

Месяц октябрь. 1-2 недели.

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость.

1 часть: Ходьба в колонне по одному, на носках с различным положением рук. Бег на носках, змейкой, ходьба.

2 часть: Массаж стопы и голени ( сидя на полу).

- разглаживание стопы ног ладонями рук.

- круговые движения пальцами руки на стопе ног.

- массаж стопы кулачком.

- массаж пальчиков ног.

-разглаживание голени ног « Ласковая ножка».

Ребенок сидит на полу, ноги согнуты в коленях. Ступней одной ноги поглаживает голень другой ноги в направлении от пальцев к колену и наоборот.

Ножкой ножку я ласкаю

Быть здоровой ей желаю

А теперь меняемся, гладим, улыбаемся.

3 часть: Упражнения в положении лежа на спине.

1. Поочередное и одновременное оттягивание носок ног, приподнимая и опуская наружный край стопы (5 раз).
2. Согнув ноги и упираясь стопами в пол разведение пяток в стороны (5раз).
3. Скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы обхватив ее (2-3 раза каждой ногой).
4. Согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола (5 раз).

Ходьба по канату растянутому по полу.

Месяц октябрь. 3-4 недели.

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в исходном положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

1 часть. Ходьба на носках с различным положением рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Построение в круг.

2 часть. Массаж стопы и голени, сидя на коврике.

3 часть. ОРУ (сидя на стульях).

1. И. п. сидя на стуле катание мяча стопами ног вперед- назад (5-6 раз).
2. И. п. тоже; обхватить мяч с боков стопами ног, поднимать ноги с мячом вверх- вниз (5-6 раз).
3. И.п. сидя на полу, обхватить мяч с боков стопами ног, сгибать колени к груди, не теряя мяч (5-6 раз).
4. И.п. сидя на стуле прокатывание мяча стопами ног поочередно правой и левой ногой.

«Каток»

Я катаю, я катаю, свои ножки разминаю.

Раз вперед, два назад, прокатить я буду рад.

Ходьба по гимнастической скамейке правым ( левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза).Ходьба по канату боком приставным шагом в медленном темпе (2-3 раза).

Месяц ноябрь. 1-2 неделя.

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Разучивание подвижной игры «Страус».

1 часть. Построение в колонну. Ходьба на пятках, на носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Бег с захлестыванием голени. Построение в круг.

2 часть. Массаж стопы и голени ног.

3 часть. Ору с различными предметами.

1).И. п. сидя на стульчике. Сгибание и разгибание носок ног (5-6 раз).

2). И. п. то же. Захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его над полом .(5-6 раз).

3). И.п. то же. Собрать пальчиками ног платочек «гармошкой» под стопы ног. (5-6 раз).

4). И.п. то же. Пальцами ног попытаться собрать разбросанные по полу карандаши.

Порядок нужен нам во всем,

Это всем известно,

Все на место уберем

Чисто и полезно.

5). И.п. то же. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая от пола носок ног (5-6 раз).

6). Вставание из и. п. сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп.(2-3 раза).

Ходьба босиком по ребристой доске.

Подвижная игра «Страус». Содержание игры: страус рассыпал по всей площадке предметы, которые предлагает собрать своим птенчикам. Дети собирают камушки, палочки и другие предметы, захватывая их пальцами ног. После чего идут врассыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать.

Месяц ноябрь. 3-4 неделя.

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Продолжать закреплять упражнения в и. п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях.

1часть. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.

2 часть. Массаж стопы и голени ног.

3 часть. ОРУ с предметами.

1. И.п.: сидя на стуле. Разведение и сведение пяток, не отрывая от пола (5-6 раз).
2. И. п. то же. Захватывание стопами ног мяча и приподнимание его от пола (5-6 раз).
3. И.п. то же. Сдавливание стопами резинового мяча (5-6 раз).
4. И.п. то же. Катание палочки стопами ног (5-6 раз).
5. И. п. то же. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги стараться подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит груз. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

Тянем, потянем

Усилие приложим.

Правой и левой

Друг другу поможем.

Ходьба по ребристой доске. Ходьба приставным шагом по канату. П./игра «Страус».

Месяц декабрь. 1-2 неделя.

Задачи: Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить правильно и четко выполнять физические упражнения.

1часть. Ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)- чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.

2 часть. Массаж стопы и голени ног, сидя на стуле.

3 часть. О.р.у. на стульчиках с мячом.

1). И.п. сидя на стуле, катание мяча стопами ног вперед- назад (5-6 раз).

2). И. п. сидя на стуле, обхватив мяч с боков стопами ног поднимать ноги с мячом вверх- вниз(5-6 раз).

3). И.п. сидя на стуле. Катание мяч стопами ног поочередно правой и левой (5-6 раз).

4). И.п. сидя на полу, колени согнуты. Поочередно поднимать и опускать носки и пятки, имитируя танец.

Пляшут, пляшут ножки, ножки

Вместе веселятся.

Пяточки, носочки пляшут на песочке.

5). И. п. сидя на полу. Захватывание мяча стопами ног и бросание его.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»- два ребенка садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими, не беря мяч в руки.

Ходьба по гимнастической скамейке, по мешочкам с фасолью и горохом. П./игра «Замри» ( по карточкам).

Месяц декабрь. 3-4 неделя.

Задачи: Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Разучивать новую подвижную игру «Великаны и гномы». Воспитывать интерес к подвижным играм.

1 часть. Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Ходьба на пятках, с полуприседанием на одну ногу, другую отвести в сторону. Бег с захлестыванием пяток назад «змейкой». Ходьба. Построение в круг.

2 часть. Массаж с дополнением (поколачивание кулачком по стопе ног).

3 часть. О.р.у. стоя на ковре.

1. И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- правую ногу вперед на пятку, 2-3- покачать носком вправо- влево, 4- приставляя правую, исходное положение, 5-8- то же с левой ноги.
2. И. п.- стоя, ноги вместе руки на поясе, 1- поочередно шаг правой, затем левой ногой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4- поочередно шаг правой, затем левой ногой назад на носок, руки на пояс.
3. приподнимание на носки с упором на наружный край стопы.
4. повороты туловища при фиксированных стопах.
5. полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны.
6. захватывание пальцами и приподнимание от пола какого-либо предмета.

Прыжки с «кочки на кочку» (2-3 раза).

П./игра «Великаны и гномы» . Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба полуприсядом, и так в чередовании.

Месяц январь. 3-4 неделя.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске. Предложить делать массаж с большим эффектом для стопы. В подвижной игре «Великаны и гномы» укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках - руки на поясе. Бег с захлестыванием пяток назад «змейкой».

2 часть. Массаж (выполнять с большим эффектом).

3 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п.- стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
2. И.п.- стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (6-8 раз) .
5. И.п.- сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево - вправо (6-8 раз).
6. И.п.- лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (6-8 раз).
7. И.п.- сидя на стуле. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (6-8 раз).

П./игра « Великаны и гномы». Ходьба по наклонной доске, по мешочкам с горохом и фасолью.

Месяц февраль. 1-2 неделя.

Задачи: Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимать их.

1 часть . Построение в шеренгу. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Бег «змейкой», с захлестыванием голени назад. Ходьба гимнастическим шагом.

2 часть. Массаж стоп и голени.

3 часть. О.р.у. с бруском.

1). И. п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок. Поднимать и опускать носки ног (6-8 раз).

2). И.п. - сидя на полу, брусок под носками. Поднимать и пятки ног (6-8 раз).

3) И.п. то же. Ноги соединены брусок под пятками. Развести носки в стороны и свести их, не отрывая стопы от пола(6-8 раз).

4) И. п. то же. Ноги соединены брусок под носками. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола (6-8 раз).

5) Ребенок, сидя на полу, с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в разные стороны.

Ходьба по гимнастической скамейке боком, обхватывая края сводами стоп. П./игра « Страус» (по команде собирать камешки стопами ног).

Ходьба « Лисички»- мягкая, крадущаяся ходьба на носочках. «Кабанчики»- тяжелая ходьба на пятках.

« Мишки»- неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами.

Месяц февраль. 3-4 неделя.

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при различных видах ходьбы. Воспитывать усидчивость при выполнении упражнений.

1 часть. Ходьба друг за другом на носках на пятках. Ходьба на

наружных краях стопы, на внутренних. Легкий бег на носочках.

2 часть. Массаж стопы и голени ног.

3 часть. Обще развивающие упражнения.

1). И.п.- сидя на полу, колени согнуты. Сгибая пальцы ног, подтягивать пятку вперед до тех пор, пока пальцы касаются пола. Делаем сначала правой потом левой ногой. (8-10 раз).

Носок от пятки убегает

Но та никак не отстает.

2). И.п.- сидя на полу, колени согнуты. Плотно прижав ступни друг к другу, пытаться выпрямить ноги , имитируя скольжение лодочки по воде. (8-10 раз).

Лодочка вперед плывет. На волнах качается.

Наш сегодня капитан в море отправляется.

3). И. п.- лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу. (8-10 раз).

4)И.п.- сидя на полу, с выпрямленными ногами. Описывать ступнями ног круги в разных направлениях.

Крутится, вертится маленькая мельница.

Крутится, вращается. У нас все получается.

5). И.п.- стоя на ковре, разводить и сводить прямые ноги ,не отрывая подошвы от пола. (8-10 раз).

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед, бесшумно на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке боком, обхватывая края сводами стоп.

Малоподвижная игра «Змея». ( Дети стоят по кругу, воспитатель говорит: «Я - змея без хвоста, Соня, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает его проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки сзади. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и детей, и встают сзади, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по группе – это ползет «змея».

Месяц март. 1-2 неделя.

Задачи: Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках.

1часть. Массаж:

1).Подошву и тыльную сторону стопы растирать по направлению от пальцев к голеностопному суставу.

2) Пальцами обеих рук разминать и растирать основание пальцев ног с подошвенной стороны.

3) Поглаживающими движениями массировать стопу, охватывая ее обеими руками.

2 часть. О.р.у. на гимнастической скамейке.

1. и.п.- сидя на скамейке верхом, вставать на носки в положении полу присев(6-8 раз).
2. И.п.- сидя на полу , лицом к скамейке, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Вытягивать ноги и доставать носками ног края скамейки.(6-8раз).
3. И.п.- стоя лицом к скамейке, запрыгивать на нее и спрыгивать задом (6-8 раз).
4. И.п.- стоя боком к скамейке, прыжки вокруг нее на носочках (3-4 раза).
5. И.п.- сидя на скамейке, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами одной ноги, другая нога придерживает лист.

Рисовать умею я разные фигуры

Как приятно совмещать все это с физкультурой.

Прыжки с кочки на кочку. Бег по ребристой дорожке.

Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

Месяц март. 3-4 неделя.

Задачи: Формировать умения выполнять упражнения для ног в положении сидя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. Для лечебного массирования точек стопы использовать массажные коврики из пуговиц.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба спиной вперед, на носках и на пятках. Бег боковым галопом вправо (влево). Ходьба.

2 часть. Массаж стопы ног с помощью массажного коврика.

3 часть. Обще развивающие упражнения.

1). И.п.- сидя на стуле, ноги вместе согнуты под прямым углом. Поднимать и опускать носки ног, надавливая при этом на пол, имитируя сгребание ими песка (6-8 раз).

2) И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. Активное сгибание стопы (18-20 раз).

3). И.п.- то же, ноги вытянуты. Согнуть левую ногу и поставить ее на носок за коленом правой ноги. То же сделать другой ногой (по 6-8 раз).

4).И.п.- сидя на полу ноги согнуты в коленях. Карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

5). И.п.- сидя на стуле. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать геометрические фигуры (квадрат, треугольник, прямоугольник, трапецию).

П./игра «Великаны и гномы». П./игра «Замри» (по карточкам). Малоподвижная игра « Змея».

Месяц апрель. 1-2 неделя.

Задачи: Продолжать закреплять у детей умение выполнять упражнения в положении стоя на полу. Учить ходьбе на четвереньках, опираясь на стопы и ладони в подвижной игре «Соревнования черепашек».

1 часть. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег змейкой. Гимнастическая ходьба.

2 часть. Массаж стопы и голени ног.

3 часть. О.р.у. стоя на полу.

1. Стоя на наружных сводах стоп, выполнять упражнение полу присед (6-8 раз).
2. Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в и.п. (10-15 раз).
3. Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10 раз).
4. Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) ноги, след в след. Подняться на носки (8-10 раз).
5. Стоя на носках, повернуть пятки наружу и вернуться в исходное положение (8- 10 раз).
6. Стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях , также медленно выпрямить их, вернуться в и. п. (6-8 раз).
7. Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу наружу, затем внутрь. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
8. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполнять в быстром темпе 10- 12 раз каждой ногой.
9. Захватив пальцами ног карандаш, ходить 30-40 секунд.

Прыжки с «кочку» на «кочку». Ходьба по канату боком, приставными шагами. Подвижная игра « Соревнования черепашек».

Месяц апрель. 3-4 неделя.

Задачи: Развивать «мелкую моторику» пальцев ног. Закреплять умение выполнять упражнения в положении лежа на спине. Воспитывать интерес к занятиям.

1 часть. Ходьба с остановками. Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Построение в круг.

2 часть. Массаж стопы и голени ног.

Гимнастика для пальцев ног:

Вот так пляшет наш Большак,

И вот этак и вот так!

( Изо всех сил шевелить большими пальцами ног).

Он один впереди,

Остальные сзади.

( Шевелить всеми пальцами ног).

Дед Егор срубил забор

Щели да дыры, чтобы виден был вор.

( Развести пальцы ног как можно шире, а потом с силой сжать их).

Пять и пять пошли гулять,

Вот и стало – два по пять.

( По возможности развернуть ступни ног друг к другу, соединять их, делая «волну»,- по очереди совмещать пальцы ног, от мизинца к большому пальцу).

Предложить детям карандаш и лист бумаги для рисования пальчиками ног.

3 часть. О.р.у. лежа на спине.

1). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки в стороны(10-12 раз).

2).Лежа на спине, оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь (10-12 раз).

3). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и упираются в пол. Поочередно и одновременно отрывать пятки от пола. (10- 12 раз).

4). Лежа на правом (левом) боку , ноги вытянуты. Сгибать левую (правую) ногу в коленном суставе, оттягивая носок. Усиливать сгибание с помощью руки (10-12 раз каждой ногой).

5). Круговое движение ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами (1-2 минуты).

Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

Подвижная игра «Замри» по карточкам. Ходьба по гимнастической палке.

Месяц май. Спортивное развлечение.

Диагностика детей.